

## Walther Bühler

### *Výměna látek a život vůle*

*Teplo jako brána duše • Jemné projevy vůle v nevědomí •  
Tři základní činnosti výměny látek • Pozorování volných  
činností člověka • Morální stránka volní činnosti • Zažívací  
pochody člověka • Cesta látkové výměny, vlastní práce zažívání  
a nevědomá činnost vůle • Činnost vůle v žaludku a v tenkém  
střevě • Zácpa - lenivá vůle, průjem a nemoci • Žlučová kolika  
jako orgánová zarputilost \* Duševně morální procesy v oblasti  
výměny látek • Trojčlenná funkce žaludku • Představy o činnosti  
žaludku • Onemocnění žaludku a léčebný proces • Činnost vůle  
v oblasti výměny látek vnitřních orgánů, játrech a v krvi •  
Některé příčiny zažívacích nemocí • Příčiny nemocí v časném  
dětském věku.*

V předcházejících hodinách jsme sledovali spolupráci lidské duše s tělem. Pokusili jsme se ukázat, jak naše tělo a celý náš organismus je nástrojem duševní činnosti, a to ve svých různých orgánových systémech trojím rozdílným způsobem. Pokouší-li se člověk učinit si obrazy o světě nebo o sobě, vždy se opírá o vnímavou nebo představovou činnost smyslově-nervového systému, který má zrcadlicí funkci. Jak víme, cítění ve svém „sem a tam“, tká

ve všech rytmických procesech, které se v srdečním úderu a dechu spojují do zvláštního rytmického systému. Rozvíjení vůle naší duše vychází z orgánů končetin a výměny látek, takže zde můžeme mluvit o systému končetin a výměny látek. Na tento systém dnes soustředíme svoji zvláštní pozornost.

### *Tepló jako brána duše*

Vůlí pohybuje ne jen svým vlastním tělem, ale také všemi předměty okolního světa, pokud je chceme uchopit nebo přeměnit. V prvním případě, když máme co činit se svým vlastním tělem, mluvíme o vztyčení trupu, o stažení nebo natažení paží, o zavření nebo otevření rukou, o stožení, chůzi, běhu a skoku, když pohyby uskutečňujeme nohama.<sup>3</sup> Ve své rozmanitosti jsou všechny tyto pohyby vlastního těla předpokladem pro to, abychom pomocí těla mohli pohybovat hmotou a předměty světa.

Ohniskem nasazení volní činnosti, která se v nich rozvíjí a obrací se ke světu, jsou přitom svaly. Každému viditelnému pohybu předchází vnitřní pohyblivost svalů, které tvrdnou, stahují se, opět se uvolněním natahují. Každé vnější formě odpovídá vnitřní formování svalové hmoty.

Jestliže fyzicky namáhavě a usilovně pracujeme a urychlujeme práci a jestliže místo chůze chvíli běžíme, potom jsme vždycky zahřátí a teplejší, než jsme byli dříve, dokonce cítíme zvýšenou horkost a začneme se potit. Teplota skutečně měřitelně stoupá a kdybychom měli teploměr a nevěděli, co

předcházelo, mohli bychom si myslet, že postižený člověk má horečku.

Toto přehřátí přirozeně nepochází z pravé horečky a opět rychle přejde, organismus to uvede do pořádku. To vše nám ukazuje, že teplo a procesy,

kteře se v teple odehrávají, jsou jemnou bránou, kteřou duše uskutečňuje svoje úmysly, chce-li svou vůlí uchopit svět a své tělo. Všichni víme, že jsou-li paže a ruce jednou zkřehlé chladem, jsou nepoužitelné pro jemnou hru sil vůle, kteřou potřebujeme při muzicírování nebo při psaní. Svě tělo tedy můžeme teplem uchopit tak, že duše může vystoupit jako duše chtějící, a v nástroji, kteřého je k tomu třeba, to je ve svalovém systému, nacházíme opravdu reálné spalovací procesy. Tyto procesy razí duši cestu k hmotě a touto cestou, tedy podnícením spalovacích pochodů ve svalu, současně otvírají duši přístup k energiím, kteřé umožňují fyzické projevy sil.

Snadno pochopíte, že právě teplo je žádoucí k tomu, abychom mohli rozvíjet vůli, tedy uchopit hmotu a pracovat. Sledujeme-li teplo, víme, že všechny látky umí roztahovat a rozpouštět a přivádět je do pohybu a do vzájemného spojení a hluboko zasahujících změn. Jiný důkaz, že rozvinutí vůle souvisí s ohněm a se skrytým plamenem v nás, získáme také pozorováním člověka v jeho duševním projevu. Cholerika, pro kteřého je bezpochyby příznačná jeho vůle, vnímáme jako ohnivý temperament. A když nějaký člověk již neovládá svoji vůli a třeba bije pěstí do stolu, potom řekneme,

že se vaří vztekem, je rozpálený, žhne záští. Ovšem někdy je dobré, že jsou takové „horké hlavy“, neboť nám ukazují, že právě vůle má co do činění s ohněm. K tomu však vždy potřebujeme nástroj - svoje končetiny a jejich souhru, jemně nahlíženo, také velkolepou přípravu látek, které potřebujeme například ve svalové výměně látek a které budou spáleny.

### *Jemné projevy vůle v nevědomí*

Náš organismus ke svému životu neustále potřebuje hlavně látky, které spotřebovává, vnitřně je přeměňuje a vylučuje. Má potřebu neustálého přívodu nových látek, a proto je v našem nitru v neustálém pohybu. Látkami pohybuje, přemisťuje je sem a tam, hněte je, ale především je mění chemicky, takže jsou přiměřené životním procesům. Všechny tyto základní pochody shrneme do pojmu výměny látek a můžeme říci, že základem všech procesů výměny látek člověka jsou jemné procesy vůle, zůstávající v nevědomí. Pouze touto skrytou silou vůle může člověk správným způsobem pohybovat látkami a řídit jejich chemické změny tak, jak je to nutné. Naproti tomu, chce-li duše vystoupit z prostého tvoření obrazů, z „obrazného žití v hlavě“ a chce vstoupit do vnější skutečnosti, potřebuje látkové procesy a látkovou výměnu jako základ, aby našla cestu nejen k vlastnímu tělu, ale také ke světu hmoty, práce, k Zemi. Tyto cesty výměny látek budeme dnes trochu sledovat.

#### *Tři základní činnosti výměny látek*

V úvahu přicházejí tyto tři základní činnosti:

- kompletní přijímání látek, které obecně označujeme jako výživu
- vylučování spotřebovaných, odpadových látek na opačné straně
- mezi tím leží široká a dost nepřehledná oblast zpracování látek v organismu v jeho různých

.....(

orgánech a jejich přemísťování, obměňování, kroužení atd.

Začátkem výměny látek jsou procesy výživy, které začínají jídlem. Každému požití kousku chleba či části oběda předchází to, co předtím vykonávala kuchařka. Je velmi prospěšné, pozorujeme-li hospodyni při určité práci, např. při pečení koláče nebo vůbec pozorujeme-li člověka při jakékoliv práci. Člověk zde rozvíjí svoji vůli. Tento proces zná každý, kdo ho zažil, každý mu může přihlížet, může mnohé poznávat a tvořit si postoje, aby mohl poznávat skryté, těžko přehledné činnosti vůle v lidském organismu.

### *Pozorování volných činností člověka*

Pozorujeme například člověka, který seká a štípe dříví/ Vždy musí uchopit část hmoty, totiž poleno nebo větev, které chce rozštípat. Provede potřebný pohyb a nakonec rozštípnuté dřevo opět odhodí.

\* R. Steiner: *Pozemské umírání, vesmírné žití*, GA 181, Fabula 2012, pozn. vyd.

Vidíte, že je to vždy uchopení hmoty a opětovné uvolnění; rozštípnutím dřeva dochází ke změně, takže dřevo poletuje kolem a je rozptýleno, ale potom opět zasáhne vůle a začne vše kupit, sbírat a uspořádat, chceme-li pomoci dřeva konečně udělat oheň, tedy použít dřevo v kamnech.

Podívejme se nyní na hospodyni, která v těchto kamnech peče koláč a je činná ve své kuchyni. Co zde dělá? Vezme do ruky různé látky, mouku a cukr apod., odváží určité množství a odměří přitom mléko nebo vodu, které potřebuje a počítá vejce. Vidíme, že při zpracování hmoty má měření, počítání a vážení zvláštní úlohu. Míra, počet a váha hrají zvláštní roli vždy, když člověk má co činit s hmotou, ať venku ve světě, či také uvnitř v těle. Pracuj eme-li s těmito třemi hlavními silami, teprve potom bude mít naše práce nějaký smysl a naše činnost bude vykazovat znaky cílevědomého počínání. To je zcela výrazně patrné, když hospodyně peče koláč, když míchá různé látky v docela určitém množství, přivádí je do pohybu, hýbe těstem, promíchává je a nakonec formuje. Nebo také pozorujete, jak pracuje s vejcem, jak nejprve odstraní nepotřebnou tvrdou skořápku od upotřebitelného obsahu a oddělí bílek od žloutku, které zpracuje rozdílným způsobem - bílek ušlehá, žloutek rozmíchá a potom vše opět spojí dohromady. Je velmi zajímavé vidět, jak lidská duše zachází s hmotou, když je činná svou

vůli.

.

.

.

.

.

.....\*

## *Morální stránka volní činnosti*

Volní činnost ale nemá jen tuto jmenovanou vnější stránku zpracování hmoty člověkem, ale má také svou morální stránku, kterou rovněž nemusíme pojímat pouze teoreticky, ale každý ji může konkrétně prožít na sobě nebo na svých bližních. Hospodyní, která je při pečení koláče čilá a snaživá a umí-li správným způsobem používat míry a váhy a koláč se jí podaří, nazýváme pilnou hospodyní, říkáme, že je to dobrá a pečlivá hospodyně. Línou nebo špatnou domácí paní ji nazveme, když ale vše koná lenivě, nepořádně a nedbale a při své práci postupuje s nadbytečnou horlivostí, nebo pracuje zlostně a příliš rychle, protože myslí na jiné věci nebo ji k tomu nutí nedostatek času.

Abychom svoji vůli uvedli do cílevědomé činnosti, musíme vždy pamatovat na dvojí nebezpečí - že pracujeme moc pomalu nebo moc rychle. Při práci je vždy vlastně přítomný celý člověk a k celému člověku, k celé lidské duši přece patří také cítění, umění „učinit si obraz - představu“, myslet. Můžeme tedy předpokládat, že hospodyně například při pečení koláče k narozeninám, připravuje koláč s láskou nebo alespoň s pečlivostí, že pracuje se zvláštním zájmem. Bylo by špatné, kdyby koláč pekla lhostejně, na druhé straně by bylo také špatné, kdyby práci vykonávala v podrážděné náladě, snad křečovitě nebo se vztekem. Je zde mnoho možností. Hospodyně může být přepracovaná, snad jí upadne vejce, když kvůli nedostatku času

+

nemůže řádně pracovat, a její vůle pak bude podle okolností slabá.

Ještě jednou si můžete představit člověka štípajícího dříví, který dostane do ruky „správný“ pařez, ve kterém jsou tři větve. Seká, ale nedaří se to. Seká dále, ale sekera uvízne ve dřevě a on ji nemůže uvolnit. Potom si řekne: To nejde, abych ji nedostal ven, a vášnivě se namáhá. Nakonec se správně zakousne do práce. Když však k muži přijdete a chcete mu poradit, aby pracoval pomaleji a zkusil to z jiné strany, potom, jde-li o dřívě zmíněného cholera a horkou hlavu, dostane záchvat vzteku a vy jste v nebezpečí, že dostanete kusem dřeva do hlavy.

Tady vidíte, že vůle vyrazující určitým jedním směrem, se stává prchlivou a přechází do křečovitosti až zarputilosti. Je proto důležité, abychom si uvědomili, že činnost vůle vždy stojí mezi dvěma nebezpečími, a proto musí být vedená zásadou přiměřenosti.

### *Zaživací pochody člověka*

Budeme-li na to dbát, potom se mimořádně hodně naučíme pro pochopení zaživacích pochodů člověka, pro to, co například náš žaludek činí s potravou, tedy s hmotou, kterou mu přivádíme, nebo jak se k hmotě chovají jiné vnitřní orgány, dokonce hůře přehledná játra a krevní cévy a jiné, vnitřní orgány. Řekněme nyní, že to je tak daleko, že koláč, který se mezitím pekl, je hotový, přitom hospodyně musela dávat pozor, aby se pekl při správné teplotě, aby vše nešlo příliš rychle nebo příliš pomalu, protože to by koláč mohl být spáleným nebo by zůstal „sedět“. Vše tedy bylo v pořádku, protože hospodyně byla nejen pilná,



ale též zainteresovaná, byla také pozorná a chytrá. To poslední k činnosti vůle také patří, abychom si mohli učinit obraz o tom, co právě děláme.

Pozorujeme-li vůli, musí nám být jasné, že u toho musí být celý člověk, který si musí něco představovat a cítit, aby mohl jednat správným způsobem. Jíme-li nyní koláč a přistoupíme tím k zažívacímu pochodu, vidíme, jak zde hlavní úlohu hrají činnosti vůle. Prvním kousnutím uchopíme ústy a zuby kousek hmoty, zpracováváme ji, žvýkáme, rozmělnujeme a jemným způsobem pokračujeme v rozmělnování hmoty. Podobně jako když muž, štípající dřevo, pracuje se sekerou, hospodyně něco rozřezává nožem či mele na mlýnku ořechy. Nůž a mlýnek zde nahrazují naše stoličky a řezáky. Tady již začínají pravé zažívací činnosti, které jsou úplně řízené naší vůlí, kterým jsou k dispozici žvýkací svaly a ten nejkouzelnější a nejpohyblivější sval, jaký člověk vůbec má - jazyk. Vidíme uchopení a příjem hmoty a její opětovné uvolnění, kdy je v polykání odeslána pryč. Vše je trochu zředěno a promícháno s přísadou tekutin a slin a konečně jako kaše zformováno. Tak jako hotové těsto nakonec zformuje hospodyně, tak i my zformujeme sousto, které je jako malá hrudka jídla posláno pryč. Polykáme!

## *Cesta látkové výměny, vlastní práce zažívání a nevědomá činnost vůle*

V tomto okamžiku začíná vlastní práce zažívání, kdy s celou věcí nemá vůbec co do činění náš vědomý duševní život. Nemůžeme s tím něco dělat nebo něco o tom vědět, a pokud speciálně nestudujeme nauku o člověku nebo medicínu, nevíme nic o tom, co se dále děje. Co se tedy dále děje?

Sousto spadne dolů jícnem, ale ukazuje se, že to není jen prosté spadnutí, ale aktivní posun. Jícen není jen hadice nebo trubka, kterou je něco dále posouváno, ale sval. Také tenké a tlusté střevo, mající dohromady mnoho metrů délky, stejně jako celý žaludek je zcela prostoupeno jemnými svalovými vlákny. Stejně tak je jícen obdařený svalovou vrstvou, která má uvnitř zcela hladkou kůži se žlázami - nazýváme ji sliznici. Ale stejně jako tato sliznice a její žlázy je důležitá skutečnost, že celý žaludek a střevní systém se skládá ze svalů. Zkou- máme-li důkladněji tato svalová vlákna, zjistíme, že oproti svalům kosterním, mají jinou jemnou vnitřní strukturu. Mluvíme tu o hladké svalovině, zatímco kosterní svaly jsou komplikovanější a mají mikroskopicky rytmické uspořádání. A jak jsme již zdůraznili při prvním pojednání o trojčlennosti lidského organismu, kde jsou svaly, tam je činná vůle.

Ve střevní oblasti se však také uplatňují duševní síly, které nám nejsou „k ruce“, o nichž si ve svém životě představ nemůžeme učinit žádný obraz, a proto je nemůžeme řídit z hlediska vědomého života představ, z hlediska hlavy. Přestože mluvíme

.....%\$

o nevědomých pohybech, vyňatých ze sil představ, naše tělo nevykonává svoji práci pouze za sebe - to jen tak vypadá. Ve skutečnosti je to nanejvýš aktivní, starostlivá činnost nejrozmanitějšího druhu, která se odehrává v našich orgánech při dalším zpracování látek.

Již na žaludku, který je nesmírně pilným orgánem, vidíme, jak to, co přijal jako sousto, zpracovává, hněte, válí a prosycuje šťávami. Když pokračuje v činnosti slinných žláz úst, pokračuje takřkajíc v činnosti hospodyně, která mlékem a vodou promíchává mouku, aby se suché látky rozpustily. Žaludek pokračuje ve všech těchto procesech. Vše, co dostane, ještě jednou mísí a dále rozmělnuje, aby potravu chemicky rozložil a v její jemné struktuře přeměnil a otevřel další činnosti. Je to právě chemická změna látky a vnitřní pohyblivost, kterou látka vyžaduje, je to také jen pokračování hrubého, více fyzikálně- mechanického zpracování, které se děje žvýkáním, hnětením atd. Opět jsou tu dvě základní možnosti - příjem potravy, uchopení látky a její oddělení a uvolnění. Tak se žaludek chopí látky, vezme ji jako příjem z jícnu a předá ji vrátníku, pyloru a převádí ji do střeva.

Činnost sil vůle, které tu hrají roli, je v tenkém střevě stále jemnější. Sama látka je zde již také v jemném stavu a je otevřenější k dalším pochodům. Mluvíme o trávenině, chymu. Když jídlo opustí žaludek, nesmí již obsahovat nějaké kousky, ale stane se docela tekutým. Tělo má velké množství vlastní tekutiny, své vlastní látkovosti, kterou sem dodalo, aby urychlilo proces zkapalnění.

Opět vidíme, jak látka je v tenkém střevě zpracována chemicky nebo mechanicky. Jemným způsobem tu dochází k rozptýlení látky, rozložení a rozprostření určitými pohyby na střevní stěnu. V dalším okamžiku střevo opět sbírá svým stahem tuto látku, rozprostřenou na různých místech, a tvoří z ní samé malé kuličky jako šňůru perel. Tak to jde stále sem a tam - stah, uvolnění, další posun, až je látka tak zpracovaná, rozložená, otevřená a zjemnělá, že může být skrze střevní stěnu přijata samotným organismem. Ale ani to nejde samo sebou. Látka, která je nyní tekutinou, neprochází střevní stěnou pasivně jako nějaká tekutina filtračním papírem, nebo jak se to stává v případě, když zabalený tvaroh prosákne taškou. O tom nemůže být řeč.

Střevní stěnou jsou látky potravy přijaty tak aktivně, jako když přijímáte sousto do úst a přitom otevřete ústa, používáte jazyk atd. Ve střevě máme tisíce a tisíce jemných „úst“ a miliony jemných jazyků, které si potravu přibližují, ochutnávají a přijímají. Jazyk a ústa jsou jedním. Tyto jemné útvary nazýváme „střevními klky“, které jsou jemné jako vlásky koberce, takže vnitřní stěna střeva připomíná samet. Ve skutečnosti jsou to miliony jemných a pohyblivých, jemnými svaly opatřených jazyků, které ochutnávají a vstřebávají podivuhodně rytmickými pohyby a posílají dále tráveninu, chymus, který je na ně nanesený dříve líčenými pohyby. Teprve potom je potrava skutečně uvnitř lidského organismu, zatímco předtím byla ještě ve vnějším světě, vchlípeném dovnitř, za který můžeme považovat dutý prostor žaludku a střeva.

.  
.  
.....%&

Při zpracování hmoty v tenkém střevě také hrají určitou roli protichůdné činnosti. Když například jíte třešni, potom hned zpozorujete, že jádro je příliš tvrdé a nepoužitelné, a pomůžete mu ven. Pecka jde potom opačným směrem, než by měla jít potrava. Také práce tenkého střeva a klků je nastavena tak, že dochází nejen k promíchání potravy, ale také setrvale k oddělování a odlučování. Vše tvrdší, nepotřebné a co je odpadem, co je například v chlebu nebo salátu jako celulóza, co z větší míry nemůžeme použít, to je odpuzeno, posláno dále a nepřijato. Zde skutečně jde o rozlišovací činnost. Vše, co je takto odděleno, odsunuto a posláno dále, přijme tlusté střevo, odnětím vody vysuší a formuje z toho výkaly. Tedy i nepotřebná hmota je formována a ještě zde použitelné šťávy, které jsou uvnitř, jsou zadrženy a vstřebány. Potom dojde k vyloučení střevem, čímž je ukončena celá cesta látkové výměny, kterou jsme sledovali. Celé toto zpracování potravy je spojeno s nevědomou činností vůle, ale také s nejasnými a neurčitými počitky.

### *Zácpa. lenivá vůle - průjem a nemoci*

Vůle má dvě strany, a proto jsme mluvili jsme o morální straně vůle. Nyní se musíme podrobněji zaměřit na činnost vnitřní orgánové vůle. Zjistíme, že i tato nevědomá vůle může být za určitých okolností lenivá, že tyto volní procesy mohou jaksí zaspát a tato vnitřní vůle, uplatňující se v orgánech, se nechopí potravy, nechá ji prostě ležet, je tedy do písmene lenivá a těžkopádná. Člověk má potom

línou výměnu látek a my nej častěji říkáme, že má zácpu. To, co se tu tak markantně objevuje jako úporná zácpa čili obstipace, je přibližně tím, co může hrát jistým způsobem roli v celém organismu, ve všech orgánech. Tady jsme právě na cestě k závažným poruchám výměny látek, k opravdovým nemocem.

Předtím jsme řekli, že jiným nebezpečím vůle je, kdybychom byli nadmíru snaživí, prchliví a pracovali příliš rychle, a tím celou věc nezvládli, takže by se nám mohla vymknout z ruky, jako to vejce hospodyně. To se může stát nejen žaludku, ale také střevu. Potom jde vše příliš rychle a nepořádně a člověk má opak obstipace - průjem. Potrava není správně zpracována, protože střevo je z různých důvodů příliš snaživé. Tato přílišná snaživost může jít tak daleko podobně jako předtím u zmíněného dřevorubce, když si nevěděl rady s větví, kladoucí odpor. Také našemu střevu se za určitých okolností může stát, že si neví rady se svou úlohou a svoji vůli přemáhá. Potom se objeví křeče.

### *Žlučnicková kolika, orgánová zarputilost*

Nebo vezměme jiný příklad. Jiným svalnatým dutým orgánem je žlučník, který také pracuje s tekutinou. Přijímá žluč, shromažďuje ji a dává ji neustále do střeva, pokud je třeba. Žluč<sup>4</sup> přichází z jater, pak proudí zpětně a v žlučníku se hromadí a zahušťuje. Je-li výměna látek lenivá a látky nejsou již dříve správně zpracovány, potom ani žluč nemá správné složení a látka odpadá od lidského organismu.

Vzniká to, co nazýváme žlučníkový písek nebo kameny a tělo cítí nutnost se s látkami vypořádat.

Cizí těleso, kterým je kámen, se žlučník pokouší poslat pryč, odstranit ho. Říká: Ten kámen nepatří do organismu, do oblasti života, kameny přece patří ven do vnějšího světa. Žlučník je proto chce vyloučit, což ovšem není tak docela jednoduché. Vyplivnete-li pecku třešně, je činnost, kterou se jí zbavíte, protože ji nepotřebujete, provedená rychle. Žlučník, který to také nyní zkouší svou vůlí, zpozoruje, že to nejde, že kámen kdesi trčí a stane se „rozhořčeným“, jeho činnost je stále prudší a horlivější. Nakonec je tak horlivá, že se do své činnosti zakousne tak jako dřevorubec, kterému zůstala sekera trčet ve dřevě. To je ale velmi nepříjemná příhoda, protože postižený člověk v tomto případě dostane žlučníkovou koliku. Žlučník je ve svalové křeči, která nechce polevit, a musí přijít pomoc z vnějška.

Zbývající volní činnost a rytmus krevní cirkulace musíme podpořit tím, že podnítime teplo, dáme horký obklad nebo jinak uklidníme organismus, který vyvinul příliš velkou pozornost na žlučníkovou oblast a je příliš probuzený na místě, kde by měl jinak hluboce spát. Jeho přílišné probuzení se projevuje bolestí. Nutné odvedení pozornosti docílíme podle okolností teprve nějakým omamným prostředkem, kterým nutíme organismus, aby na příhodu zpočátku pořádně zapomněl a současně zaspal a uvolnil se. Žlučník potom kámen nechá být a pustí ho, tak jako my pustíme knihu, když při čtení únavou usneme. Od žlučníkové koliky můžeme člověku pomoci různým způsobem.

Tím, čím jsou morální a nemorální vlastnosti v oblasti lidské práce a volní činnosti, to je pro nevědomou vůli, nazýváme ji orgánovou nebo vnitřní životní vůli, nemoc nebo zdraví. Nemá smysl spílat žlučníku, klást mu morální měřítko a říkat, že se chová jako cholerik a že by se mohl skutečně uklidnit. Morální měřítko tady selhávají, tady je měřítkem zdraví a nemoc. To je velmi důležité, protože navzdory protikladu, který je zde mezi morální a zdravotní úrovní, přece jen mezi oběma musí existovat nějaká souvislost. To nám překáželo již při pozorování srdce.

Tyto souvislosti jsou zvláště hmatatelné například při jídle, kde navzájem silně působí fyziologické a duševně morální procesy v oblasti výměny látek. Neboť chováte-li se tak, že stále jíte kvapně a hltavě, že volní činnost v ústech provádíte tak, až vám někdo jiný musí říci, že jíte nepořádně a nedbale, potom váš žaludek trpí. Protože na něm nyní je, aby vykonal práci, která nebyla řádně provedena nahoře v ústech, a potravu musí dodatečně hníst, rozmělnovat, promíchávat tekutinami atd. Vždy, když od někoho neustále očekáváte příliš mnoho práce, aniž by to mělo dobrý důvod, potom se ten člověk ocitne v podrážděné náladě a nemá velkou chuť k další práci. Začne se vzpírat, což mu nemůžeme mít za zlé. Co nemůžeme mít za zlé celému člověku, to nemůžeme zazlívát ani žaludku, který se náhle podráždí, a my pocítíme, že žaludek máme rozladěný. Je velmi zajímavé pozorovat



takový žaludek pod rentgenem. Zjistíme totiž, že vskutku pracuje příliš usilovně, říkáme nervózně, ukvapeně a křečovitě a tuto volní činnost, tuto práci žaludku můžeme přesně sledovat.

Tady nahoře přichází jídla dovnitř a vrátníkem vystupuje (obr. 3). Prohnětení a zpracování je prováděno tak, že se žaludek na určitém místě stáhne, opět se uvolní, na dalším místě se opět stáhne atd., takže svalová činnost žaludku probíhá jako nádherné vlnění. Zatímco na dolním konci žaludku se provádí svalová práce, na horním konci již začíná další pracovní vlna. Právem tu mluvíme o peristaltice, o peristaltických vlnách.

Jestliže však je žaludek podrážděný z přejezení, z hltavosti či z nadměrně horkého jídla, potom musí být jeho práce pečlivější, výraznější, žaludek se zužuje a stahuje. Vše to probíhá zrychleně a hned vidíme, že se žaludkem není něco v pořádku. Zejména zjistíme, že to, co člověk ještě ovládá, když se vědomě vyživuje, zde přechází do nevědomé oblasti orgánů a to, co neudělal správně ve vědomé úrovni, v této nevědomé oblasti nyní působí chorobně.

Mnohé nemoci člověka, o kterých těžko získáváme přehled, protože různými cestami a oklikami vznikají celá léta, jsou podmíněny způsobem, jakým člověk vede svůj duševní život, své myšlení, cítění a chtění. Zda jeho myšlení je zřetelné, nebo rozpolcené, živé, nebo abstraktní, zda jeho vůle je spořádaná, nebo nezřízená a nedbalá, to všechno má právě svým trváním velký vliv na zdraví člověka.

### *Trojčlenná funkce žaludku*

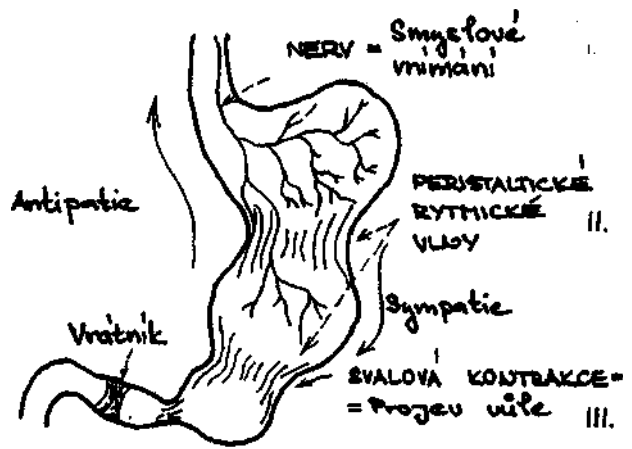
Duše je přece jednotou i v protikladu, který nás nutí rozlišovat vědomý duševní život a nevědomé duševní činnosti. Ve skutečnosti je to jednota a v tomto smyslu nemáme v organismu dvě duše, které by byly od sebe úplně oddělené, nemáme jednu duši, která by obstarávala hrubou práci v orgánech, a jinou, která by se jaksí soukromě zaměstnávala sama sebou pouze v tzv. „horních komůrkách“. Ve skutečnosti to vše vnitřně spolu souvisí, a dochází-li k nějakému procesu, např. v žaludku, vždy se na něm podílí celá duše. Na příkladu práce hospodyně jsem vám ukázal, že naprosto nepracuje jen svou vůlí, ale také svou náladou, že do věci vkládá pozitivní pocit zájmu nebo lásky a ze své práce má radost, je pozorná a je bdělá všemi svými smysly, aby si vždy mohla učinit obraz o tom, co dělá. Doslova tak je tomu i s naším žaludkem, který také potřebuje celou duševní činnost, aby mohl správně pracovat.

Uvedli jsme, že podkladem našeho cítění jsou všechny rytmické činnosti. Když nyní pozorujete podivuhodné rytmické vlny, které jakoby odpočítávány pravidelně procházejí žaludkem, potom pocítíte, jaký je žaludek podivuhodně rytmický orgán (obr. 3, 1, II). Rytmičké funkce také pozorujeme, když se vrátník otvírá a opět zavírá - není to nějaké hrubé nepravidelné víření látky. Již to nám ukazuje, že při žaludečních funkcích musí hrát významnou roli nevědomé síly cítění. A je tomu skutečně tak, neboť žaludek má ze své práce radost,

vykonává ji s určitou zálibou a s určitou sympatií. Na opačném obraze vám mohu přinést důkaz - podobně jako u odvahy srdce. Jako každá duše také žaludek projevuje určité antipatie. Když mu jednou to, co jste snědli, nevyhovuje, ochutná to a hned pozná, že to s jídlem není v pořádku, že je zkažené, že ho organismus nemůže potřebovat. Potom při jeho zpracování vyvine takovou nechut' a takovou antipatii, která se stupňuje, že s látkou, kterou nemůžeme potřebovat, nakonec udělá totéž, co my s peckou třešně. S vehemencí sobě vlastní dopraví takový obsah opačným směrem. Pro každého pozorovatele je pak nevolnost zřetelným pocitem, který poukazuje na to, že žaludek má k dispozici něco, řekněme klidně, jako vlastní duši.

### *Představy o činnosti žaludku*

Ke každé činnosti duše také patří, že jsme pozorní, že si děláme o věci obraz a k tomu potřebujeme nervový systém. Žaludek má nervů dost a dost, procházejí jím a dávají neustále pozor na to, co se zde děje, takže žaludek má temné vědomí o tom, jak je plný a jaký má obsah (obr. 3). Pozoruje svou práci a činí si o ní obraz a je důležité, aby si tento obraz mohl udělat správně. Vidíte, že takový orgán jako žaludek je opět celým člověkem, který se uplatňuje svou vůlí, svou svalovinou a tím, že může působit rytmicky, žije v jakémsi skrytém, snovém citění mezi libostí a nelibostí. Tím, že tento orgán je opatřen nervy, činí si v setrvalé pozornosti vnitřní obraz o vlastní práci, o tom, co dělá a co je



obr. 3

přítom jeho úlohou. Právě takový orgán jako žaludek je vysoce citlivým orgánem\*.

Je tedy prospěšné, když vaše představa o žaludku nebude vycházet z toho, že žaludek by byl nějakým pytlek nebo svalovou trubicí, kde by se něco mechanicky tak nebo jinak prohněťovalo, ale spíše budete mít pocit, že žaludek je jako malé zvířátko v nás se všemi svými dobrými vlastnostmi. Vezměte oduševnělou a hladovou bytost jako například kočku nebo psa a přeměňte ji v žaludek - teprve potom budete mít správnou představu žaludku.

A jako kojeneček čeká s velkou žádostivostí, až dostane jídlo, tak můžeme říci, že také žaludek žádostivě ze své strany čeká na to, až něco dostane. Nedostane-li kojeneček své jídlo, křičí, a nedostane-li \*

Viz R. Steiner: *Okultní fyziologie*, GA 128, Fabula 2011, pozn. vyd.

žaludek své jídlo, potom začne „kručet“, protože jeho žádostivost nebyla naplněna. Tak si to musíme představit. Potom budete chápat, že takový orgán, jako každá živá bytost, může být podrážděný a rozladěný, může být pilný a může se chovat spořádaně, nebo nepořádně. To vše je možné. Nepořádnost a nadměrná únava žaludku se vyjadřuje jeho ochablostí, kdy zvadle visí dolů, snad až do malé pánve, jeho práce neprobíhá správně, peristaltické vlny jsou velmi povrchní atd., práce zůstane ladem, chymus zůstane ladem a člověk trpí pocitem plnosti. To může být projevem těžších nemocí.

### *Onemocnění žaludku a léčebný proces*

Jak se můžeme přiblížit k takovému onemocnění? Chtěli bychom využít této příležitosti, abychom mohli získat základní představu o tom, jaká je podstata působení určitého léku, což by vás jistě mohlo zajímat. Všichni víte, jak žaludku dělají dobře tzv. hořčiny, např. výtažek z kořene hořce, který ze své zdejší práce dobře znáte. Kousneme-li do takového kořene a kousek rozžvýkáme, učiníme několik překvapujících zjištění. Pronikavá hořká chuť podnítl pozornost našich chuťových nervů v ústech, kde se nám hned začne hromadit voda, což znamená, že svou zesílenou činností okamžitě reflexně reagují žlázy. Pocit chuti, který vznikl z aromatického koření, je nahrazen pocitem antipatie z hořké chuti, což nám stáhne ústa. Pokusíme se proto hořčinu rychle spolknout, nebo dokonce vyplivnout, to znamená přivést ke zvláštní čilosti také vůli.

Po tomto intenzivním zážitku si budeme moci živě představit, že ani ochablý žaludek se k hořčině nebude chovat lhostejně. Ve všech směrech se naopak cítí povzbuzený, stáhne se a vyzve ke zvýšené, zesílené činnosti všechny své orgánotvorné duševní síly pečující o žaludeční nervy, cévy a o žaludeční svaly. Tím je zároveň silněji prokrvený a prodýchaný a nastupuje cestu k zotavení. Přecitlivělý žaludek můžeme stejným způsobem uklidnit také jinými prostředky.

Z toho vidíte, že opravdový lék a léčebný pochod sám nesmíme nikdy pojímat jako prostý mechanický nebo mrtvý chemický proces. Každý léčebný pochod, třebaže je zaměřený pouze na jeden určitý orgán, má co činit s životními a duševními silami celého člověka. Lékař, který by chtěl počítat jen s chemicko-látkovým účinkem medikamentu, se vystavuje velkému nebezpečí, že bude organismus znásilňovat a uzdravení podle okolností docílí na úkor jiných životních oblastí. To by samozřejmě bylo pouze zdánlivé uzdravení.

### *Činnost vůle v oblasti výměny látek vnitřních orgánů, v játrech a v krvi*

Již dříve jsme popisovali cesty látek střevní stěnou, zejména to, jak jsou látky přijímány do organismu, do oblasti vlastního života. Jako hlavní orgán látkové výměny jsou zde játra, kde se uskutečňuje obrovské množství jemných přeměn látek, které zde všechny ani nemůžeme popsat. Chci se proto zaměřit pouze na způsob, jak játra zpracovávají

vypuzené látky, jak tedy vlastně zacházejí s cukrem, který se ze střevní oblasti dostává vrátníkem do jater. Je-li tato krev příliš sladká, sladší než by to organismus mohl potřebovat, játra to postřehnou. Po tomto ochutnání začnou uplatňovat svoji schopnost, spočívající v tom, že mohou tuto sladkost krvi odejmout, tento tekutý cukr sbírat, uspořádávat a uložit do množství svých malých depot (boxů), takže v jaterních buňkách neustále skladujeme zahuštěný cukr v relativně nerozpustné formě. Játra přitom postupují úplně stejně jako dřevorubec, jenž sbírá hmotu, kterou již určitým způsobem připravil, sbírá rozsekané kousky dříví, srovnává je na hromadu a říká, že teď je zde dostatek dříví, bude-li ho zapotřebí. Stejně tak je tomu i s játry.

Látky cukru organismus potřebuje, když například běžíte do schodů, dolů a ještě jednou nahoru; potom ve svých svalech mezi jiným spálíte také cukr, tedy spotřebujete látku na periferii svého organismu. Aby se sval mohl znovu vybudovat, tento cukr odejme protékající krvi. Je-li krev ochuzena o cukr, je málo sladká a játra ihned mobilizují látku, kterou nazýváme glykogen, rozpouštějí ji, vylučují a předávají ji do krve, kterou je potom posílána tam, kde je spotřebována.

Tady sledujeme velmi jemné látkové činnosti. Síly, které řídí tuto vnitřní výměnu látek, jsou nejemnějšími činnostmi vůle duše, pokud tato spočívá v temnotě orgánů. Asi nyní řeknete: „Ano, ale já jsem jednou docela přesně prostudoval, jak jsou játra složená, že sestávají z buněk a pojivové tkáně,

ale vůbec nemají nějaké svaly. Přece jsme zde slyšeli, že vůle se může pouze uplatňovat pouze tam, kde jsou příčně žíhané nebo hladké svaly.“ To ovšem tak docela nesouhlasí. Řekl jsem, že vůle zasahuje branou tepla do světa látek, a abychom mohli provádět silové projevy vůle, projevy sil ve smyslu více fyzickém,

zajisté k tomu potřebujeme svaly. Ale jakmile přijdeme do krve, do vnitřních orgánů, jsou potřebné pohyby látek nejen velmi jemné, ale částečně jsou podmíněné jenom chemickými změnami a chemickými vazbami rozpouštění a míšení, takže k tomu již není více potřebné mechanické pohybování sem a tam - tady působí vůle, mohli bychom říci, pouze homeopaticky dávkovaná.

Představte si, jaký rozdíl může být ve volných činnostech, v pracovních činnostech. Když lesník vysekává do dubu zásek, aby si označil, že strom má být poražen, potom je to sice činnost vůle, ale hrubá vůle v protikladu k činnosti rytce, který provádí jemný vryp na měděné desce. Obojí je však činnost vůle. Musíme říci, že tak jemně, jak pracuje rytec, tak jemně působí činnost vůle v oblastech výměny látek vnitřních orgánů. Marně se budete snažit vytáhnout kousek drátu veškerou silou obou svých rukou, abyste ho prodloužili. Nepovolí ani půl milimetru, ale udělá to ihned, když ho klidně vezmete do rukou a necháte působit jejich teplo. Prostřednictvím tepla, které na látky působí svými účinky proměny a pohybu, může vůle provést vše to, co je důležité, aby mohla být správným způsobem řízená výměna látek. Tyto jemné síly vůle, které jsou příbuzné se silami pudů a chtíčů krve, potřebujeme pro zdravou funkci vnitřních orgánů, jaterních pochodů a ostatních orgánů výměny látek.

### *Některé příčiny zažívacích nemocí*

Všechny tyto síly však potřebují správné podněty a péči, aby naše zdraví v zažívání a výstavbě organismu mohlo být správně zachováno až do vysokého věku. To ovšem není možné, když s potravou do organismu přivádíme chemikálie, nebo dokonce jedovaté látky, třebaže jen v malých dávkách, jak k tomu stále častěji dochází v dnešním civilizačním spěchu.

Vezměme relativně neškodný příklad umělého sladidla. Silný pocit sladkosti, vyvolaný takovou látkou, jako by játrům oznamoval, že by měla znovu doplnit své cukrové depoty. Dotyčnou venosní krev ze





Podobně je tomu s kvalitativně méně hodnotnými potravinami, tak jak je dnes používá většina západního lidstva. Daleko horší je vše u opravdu jedovatých látek, které mimo to přímo škodí životním silám a činnosti buněk. Než z udaných důvodů dojde k opravdovému vzniku nemoci, musí samozřejmě vždy spolupůsobit a sčítat se rozmanité dílčí příčiny.

### *Cukrovka jako ochromení vůle*

V celé výměně látek hraje velkou roli zásada, aby se vše dařilo správným způsobem, ve správné míře, ve správném množství a správně odpočítané. Činnosti vůle, které se zde uskutečňují, jsou zázračně moudré, zpravidla říkáme instinktivní. Koná se zde velkolepá vnitřní práce a organizace. Viděli jsme, že například upečení koláče vyžaduje určité množství pozornosti a lásky, aby v něm bylo také správné množství cukru. Tak také organismus a zvláště játra dávají stále pozor, aby krev měla správnou sladkost. Přistupují k tomu ještě další pomocníci, na jedné straně slinivka břišní, která je vždy v činnosti a něco přidává do organismu, aby v krvi nebylo příliš cukru, a ledviny s nadledvinami, které zatímco poslaly něco do krve, podnítlí játra k tomu, aby vydala svůj cukr. Organismus tak jemně a starostlivě ochutnává a posuzuje sladkost krve a množství cukru, které má dát krvi. Běda, vstoupí-li do této volní činnosti únava, ochablost nebo nezáměr. Potom mluvíme o lenivé výměně látek vnitřních orgánů, potom zde zůstává látka le-

&

žet, není zvládnutá, což je o mnoho horší, než **když** zůstává jen v tlustém střevě. Zůstane-li totiž **cukr** ležet a organismus se o něj nemůže správně starat, člověk dostane cukrovku, stane se diabetikem, a jak víte, je těžce ohrožen.

### *Příčiny nemocí spočívající v časném dětství*

Nyní bychom měli také přezkoumat, jak se nějaký člověk ve své vůli choval ve 20, 30,40 letech života, a jak zpětné působení do nevědomé jemné vůle, která orgány zásobuje, je tak špatné, že se tato vůle unavuje, ochabuje a nemůže správně rozvíjet svoji činnost. Jak jsme již viděli, může to mít mnoho příčin. Jednu z těchto příčin zde chci nakonec naznačit.

Rudolf Steiner, který nás jako zakladatel antroposofie učil tímto způsobem pozorovat člověka, nám dal následující poučení. Nedostanou-li děti správnou hračku, ale příliš brzy dostanou na hraní příliš rafinované nebo mechanizované věci, například panenku s umělecky namalovaným obličejem, která sama otevírá a zavírá oči a říká máma, dítě z ní má jen zdánlivou radost. Panenka je ve skutečnosti nudná, protože dítě nemůže při hře s ní dostatečně uplatňovat svoji fantazii. Jemné tvořivé síly vůle, tedy ty, které by dítě chtělo rozvíjet při hře plné fantazie a smyslu, tady přijdou zkrátka. V orgánotvorných silách vůle nevzniká potřebná rezonance. Naproti tomu jednoduchá vlastnoručně vyrobená hadrová panenka nechává dítěti volnost fantazie k tomu, aby přitvořilo

něco

dalšího, například přesnější tvar úst nebo končetin, a také k tomu podněcuje. Pokud se tak nestane, jeli tedy hračka nudná, nevědomé síly vůle poněkud ochabnou a přestanou vyvíjet další zájem. Vznikají nežádoucí zpětné účinky, které vlastně připravují chrakterizované základy nemocí.

U dítěte se to děje tak snadno proto, poněvadž jeho duševní síly se zabývají mnohem důkladněji vznikajícím organismem, než je tomu u dospělého, a jsou s ním také hlouběji sjednocené. Všechna nemorální jednání v okolí dítěte proto škodlivě působí až do jeho tělesnosti. Výbuchy vzteku cholerického otce s jeho následky podobnými šoku působí jako zpětné zadržení a oslabení orgánotvorných životních sil vůle dítěte. Zděděná vloha relativně neškodné slabosti žlučových funkcí se tak může rozhodujícím způsobem zhoršit následkem vzteku cholerického otce a ve stáří pak posílí tvoření žlučnickových kamenů.

Tyto a jiné škody mohou být však dalekosáhle vyrovnány, když dítě dostane ve škole učitele, který přináší vědění s uměleckým zájmem a láskyplným nadšením. Svou metodou takto učitel neoslovuje jen hlavu a paměť, ale celého člověka v mysli i vůli. Vyučování, pro které se školní dítě umí rozehřát, sice také unavuje hlavu, ale současně osvěžuje a ostatnímu organismu dává křídla až do tělesnosti. Působí tím proti předčasnému vysušování a ochabování životních sil, a tím zároveň proti dispozicím k mnoha nemocem.

Dnešní pozorování tím ukončíme a doufám, milí posluchači, že cítíte, že člověk je jednota a že celý jeho tělesný a fyziologický život orgánů je skrytým způsobem spojený s jeho vědomým duševním životem. Svoji pozornost musíme proto zaměřit na to, jak děláme svoji práci a jak se staráme o svůj duševní

život. Konáme-li svoji práci starostlivě, se zájmem a láskou, s pílí a pozorností, je to v mnohých ohledech prospěšné, a to nejen pro naše zdraví.